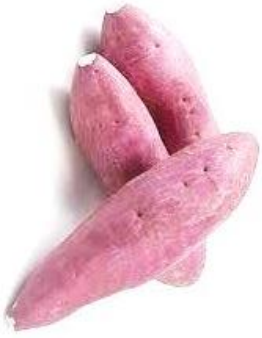


## 今月の食材



さつまいも

さつまいもは程よい甘みがあり、料理はもちろんデザートにも幅広く利用できる人気の食材です。日本各地でいろいろな品種が作られており、紅あずまや鳴門金時など有名ですが、うりぼうでは焼き芋にした時の糖度が高くて美味しい紅はるかをたくさん作っています。

さつまいもは、食物繊維の他ビタミン B1、C、E、カリウムなども豊富。特にビタミン C は、さつまいも 1 本でリンゴの 4 倍以上。さつまいものビタミン C は他の野菜に比べて熱に強いのもうれしいポイントです。特に皮の部分に栄養価が高いので、皮ごと利用するのがおすすめです。

美味しいさつまいもの選び方は、持った時にずっしりと重く、ツヤの良い物。これは、どの野菜にも共通のことですが、さらにさつまいもの場合は、中から蜜がしみだしているものが、特に甘いと言われています。表面に黒くてベトベトした蜜を見つけたら、是非そのさつまいもをゲットしてください。また、さつまいもを保存するときは、冷やしすぎると低温障害をおこしますので、冷蔵庫の中には入れないでください。また、明るい場所に置きますと、よきによきと芽が出てきます。新聞紙などに包むか、段ボール箱に入れるかして、暗い場所で保存してください。



### さつまいもグラタン (2人前)

- ① さつまいも (2本) をたての半分に切り、ラップにくるみ、レンジで4分加熱します
- ② さつまいもが熱いうちに中身をくり抜きます
- ③ 玉ねぎ (1/2個) は薄切りベーコン (4枚) は1cm角にんにく (1/2片) はつぶします
- ④ フライパンにオリーブオイル (小さじ1) とバター (10g) にんにくを加え弱火で加熱し、香りが出るまで炒めます
- ⑤ 玉ねぎを炒め、しんなりしたら薄力粉 (大さじ1) を加え粉気がなくなったら豆乳 (120cc) を少しずつ加えとろみつけます
- ⑥ ベーコン、さつまいもを加えたら、コンソメ (小さじ1/2) 塩こしょう (少々) で味を整え、さつまいもの皮の器に盛り、とろけるチーズ (適量) をかけて、トースターで5分加熱し、パセリ (適量) をのせて完成です

## ニュース



### 新米まつりを開催する!

今年も稲刈り時に雨が多く大変でしたが、これまでで一番早い11日に新米まつりを行いました。

恒例の卵かけご飯と唐辛子汁の振舞いでは多くの方に新米を味わっていただきました。また、お買上げの方にはお楽しみ抽選会でうりぼうの加工品などをたくさんプレゼントしました。



### 秋冬野菜の植付け・種蒔き

チャレンジ農園は秋冬野菜に移り変わり、9月上旬にキャベツや白菜などの定植及び大根、カブなど種蒔きなど計14品目の植付け作業を行いました。今年はほとんどの方が8月中にあとかたずけや堆肥の散布など準備よく作業され長雨の影響は少なく済み順調に育っています。

### いなべ市少年柔道大会に出店

9月11日員弁町の体育館で行われた柔道大会に出店。ジェラートや五平餅のほかお弁当や和菓子、ジュースなどを販売し子供たちの頑張りに少しでも応援をさせていただきました。



### 市敬老品贈呈受注

今年も喜寿の方へ市特産品詰合せの注文を頂きました。9月から11月まで市内各自治会の敬老会に合せて配達します。



### ポイント2倍デー

毎週月曜	お米の日
毎週金曜	ジェラートの日
毎月12日	豆腐の日
毎月29日	お肉の日



### ふれあいの駅うりぼう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地  
 営業時間 午前8時30分～午後5時  
 定休日 毎週火曜日  
 TEL 0594-74-5826  
 e-mail [uribou@m4.cty-net.ne.jp](mailto:uribou@m4.cty-net.ne.jp)  
 URL <http://www.net-uribou.jp>